

Anna Tylikowska

Wyższa Szkoła Biznesu – National Louis University
w Nowym Sączu



POZYTYWNA PSYCHOLOGIA WDZIĘCZNOŚCI

Historia rozważań nad wdzięcznością jest przypuszczalnie tak długa jak historia rozważań nad człowiekiem, jego naturą i kondycją, relacjami łączącymi go z otoczeniem naturalnym i społecznym oraz ze sferą *sacrum*. W pismach wielkich systemów religijnych tworzących zręby ludzkich kultur – judaizmu, chrześcijaństwa, islamu, buddyzmu, hinduizmu – a także w dziełach filozofów i teologów wdzięczność była i jest opisywana jako siła charakteru niezbędna do przeżywania dobrego życia, odgrywająca zasadniczą rolę w procesach współlistnienia człowieka ze światem. Zdaniem Cycerona, wdzięczność nie tylko jest największą spośród cnót, lecz także matką cnót wszelakich. Również według Seneki wdzięczność jest cnotą nad cnotami, niewdzięczność zaś – przedmiotem najwyższej odrazy. Podobnie uważał David Hume, według którego niewdzięczność jest najbardziej odrażającą i nienaturalną spośród zbrodni, do których ludzie są zdolni. Rzadko zgadzający się z Hume’em Immanuel Kant twierdził, że niewdzięczność jest istotą niegodziwości. Znaczenie doświadczania i praktykowania wdzięczności dostrzegali tak różni, i zarazem kanoniczni dla naszej zachodniej kultury, myśliciele, jak św. Augustyn i św. Tomasz z Akwinu, Tomasz Hobbes, Jan Jakub Rousseau, Adam Smith, Søren Kierkegaard [por. Emmons, 2007; Emmons, McCullough, Tsang, 2003; McCullough i in., 2001]. Wdzięczność docenia także kultura Wschodu, co znajduje odzwierciedlenie w *Dialogach Konfucjańskich* [1976], a bardziej współcześnie – w pismach Jiddu Krishnamurtiego [1996], żeby odwołać się do jej znanych przedstawicieli.

Pomimo uznania wagi wdzięczności przez filozofię, które mogłoby być świetną rekomendacją do podjęcia jej badań w ramach psychologii, ta ostatnia przez ponad stulecie od swojego powstania nie poświęcała jej szczególnego zainteresowania. Sytuacja ta uległa zmianie niedawno, wraz z rozwojem psychologii pozytywnej.

Wdzięczność jako przedmiot badań psychologii pozytywnej

Założyciel i orędownik stosunkowo młodego nurtu psychologii pozytywnej, Martin E.P. Seligman, w 2000 roku pisał:

Współczesna psychologia była dotąd zaabsorbowana negatywną stroną życia. Funkcjonowanie człowieka interpretowała w kategoriach modelu choroby. Jej głównym sposobem interweniowania było naprawianie szkody. Pod względem teoretycznym do niedawna była ona wiktymologią [2005b: 20].

Seligman, po dziesięcioleciach badania wyuczonej bezradności i innych zjawisk negatywnych, dostrzegł paradoks polegający na tym, że pomimo coraz lepszych warunków życia panujących w krajach rozwiniętych ich mieszkańcom żyje się coraz gorzej, o czym świadczą między innymi wzrastające wskaźniki depresji. Brak zadowolenia z życia i poczucia jego sensu jest, zdaniem Seligmana, konsekwencją koncentracji na jego negatywnych, patologicznych aspektach, połączonej z niedoborem wzorców życia satysfakcjonującego i szczęśliwego. W związku z tym Seligman postuluje, żebyśmy:

(...) stworzyli dzieło humanistyczne: psychologię pozytywną. Moja wizja psychologii i nauk społecznych XXI wieku jest taka, że będą one przechodzić od grzebania się w brudach i szukania środków zaradczych, do przekształcania się w pozytywną siłę służącą zrozumieniu i pielęgnowaniu najwyższych wartości życia osobistego i obywatelskiego. Proponuję, żeby psychologia XXI wieku stała się nauką o mocnych stronach człowieka i jego spełnieniu [2005b: 20–21].

Postulat Seligmana najwyraźniej trafił na podatny grunt, psychologia pozytywna bowiem od momentu jej proklamowania, zaledwie dekadę temu, rozwija się niezwykle prężnie, o czym świadczą liczne poświęcane jej książki, czasopisma i witryny internetowe [por. Gulla, Tucholska, 2007]. Jednym z rezultatów rozkwitu psychologii pozytywnej były, prowadzone pod przewodnictwem Christophera Petersona, prace nad stworzeniem klasyfikacji zasadniczych ludzkich sił charakteru i cnót – *Character Strengths and Virtues* (CSV) – która byłaby analogiczna do klasyfikacji zaburzeń psychicznych zawartej w *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM) Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego [2000]. Klasyfikacja CSV w swojej obecnej postaci zawiera zestawienie sześciu cnót rdzennych, na które składają się dwadzieścia cztery mierzalne siły charakteru, zidentyfikowane w obszernych badaniach międzykulturowych według następujących kryteriów:

- transkulturowości, czyli uznawania i pozytywnego oceniania we wszystkich badanych kulturach;
- pierwotności, oznaczającej, że są one traktowane jako wartość same w sobie, a nie jako środek do osiągnięcia innych celów;
- plastyczności form, w jakich się przejawiają¹.

¹ Wyróżnione przez badaczy siły charakteru spełniają także inne kryteria, takie jak – wciąż nie wymieniając ich wszystkich – podobieństwo do cech (co oznacza, że są one dyspozycjami stabilnymi

Zestawienie rdzennych cnót wraz z budującymi je siłami charakteru jest następujące:

- mądrość i wiedza: twórczość, ciekawość, otwartość umysłu, zamiłowanie do zdobywania wiedzy, umiejętność przyjmowania właściwej perspektywy;
- odwaga: dzielność, wytrwałość, integralność i autentyczność, witalność;
- humanitaryzm: miłość, życzliwość, inteligencja społeczna;
- sprawiedliwość: aktywna obywatelskość i umiejętność współpracy, bezstronność, umiejętność przewodzenia;
- umiar: wielkoduszność, pokora i skromność, rozwaga, samoregulacja i samokontrola;
- transcendencja: docenianie piękna i doskonałości, wdzięczność, nadzieja, poczucie humoru i umiejętność zabawy, duchowość [Peterson, Seligman, 2004; por. Gulla, Tucholska, 2007].

Wdzięczność jest w powyższej klasyfikacji siłą charakteru wchodzącą w skład transcendencji, rozumianej jako zdolność nawiązywania i utrzymywania relacji z rzeczywistością poza- czy też ponadjednostkową: naturalną, kulturowo-społeczną, boską. Zdolność transcendencji, jak wszelkie cnoty, jest wartością sama w sobie, jednocześnie jednak służy innym celom, mianowicie odnajdywaniu sensu istnienia i działania zarówno człowieka, jak i pojmowanego w węższej lub szerszej skali świata [Peterson, Seligman, 2004].

Co to znaczy, że wdzięczność jest siłą charakteru budującą określoną cnotę? Czy przede wszystkim, u swoich podstaw, nie jest ona emocją, odruchem, który ewoluował wraz z psychospołecznym mechanizmem wzajemności? Jeśli wdzięczność jest emocją, to czy i w jaki sposób można z niej uczynić trwałą dyspozycję? Jeśli można, to z jakich względów warto to robić, czemu wdzięczność służy, jakie spełnia funkcje? A przede wszystkim, w jaki sposób można wdzięczność zdefiniować?

Psychologiczne definicje wdzięczności

Wdzięczność jest konceptualizowana na wiele sposobów – jako emocja, nastrój, forma społecznego wzmocnienia lub radzenia sobie z określonymi bodźcami środowiskowymi, nawyk, postawa, cecha osobowości czy nawet styl życia [por. Emmons, 2007; Emmons, McCullough, Tsang, 2003]. Wdzięczność wymyka się jednoznacznym definicjom, co nie oznacza jednak, że definicji takich nie próbuje się tworzyć. Kilkadziesiąt lat przed włączeniem wdzięczności do znaczącego nurtu badań Heider [1958] twierdził, że ludzie odczuwają wdzięczność w sytuacji otrzymania jakiegoś dobra od kogoś, kto chciał ich nim obdarzyć. Zgodnie z ujęciem Heidera, wdzięczność jest emocjonalną reakcją wywoływaną specyficznym rozpoznaniem zdarzeń zachodzących w otoczeniu społecznym. Kilka lat później Bertocci i Millard [1963], w pracy opisującej psychologiczne i etyczne perspektywy widzenia związków łączą-

w czasie), niewykluczanie się wzajemne, kształtowanie za pośrednictwem społecznych norm i instytucji czy nieobecność u niektórych osób [Peterson, Seligman, 2004].

cych osobowość z dobrem, zdefiniowali wdzięczność jako rozpoznanie uzyskania jakiegoś dobra na skutek czyjejś życzliwości. Po kolejnych kilkunastu latach Solomon określił wdzięczność jako „(...) uznanie uzyskania korzyści, połączone z oceną, że odpowiedzialny za nią jest ktoś inny” [1977: 316]². Ortony, Clore i Collins [1988] określili wdzięczność jako emocję³ będącą mieszaniną podziwu i radości, powstającą w wyniku uznania przez osobę obdarowaną działań osoby obdarowującej i doświadczania tych działań jako osobiście korzystnych. Lazarus i Lazarus [1994] potraktowali wdzięczność jako jedną z „emocji empatycznych” zakorzenioną w zdolności współodczuwania. Zdaniem tych autorów, poszczególne emocje są związane z określonymi „podstawowymi tematami relacyjnymi”, umożliwiającymi ludziom interpretowanie zdarzeń i szacowanie ich znaczenia dla własnego dobrostanu. W przypadku wdzięczności zasadniczym tematem relacyjnym jest rozpoznanie i docenienie otrzymania altruistycznego daru; doświadczenie takie wymaga empatii z obdarzającym umożliwiającą zrozumienie nakładów bądź wysiłków poniesionych przez niego na rzecz osoby obdarowanej.

Pomimo zarysowanych powyżej, podejmowanych w ubiegłym wieku prób zdefiniowania wdzięczności nie stanowiła ona przedmiotu badań psychologicznych. Jeden z czołowych badaczy wdzięczności i zarazem popularyzator związanych z nią odkryć, Robert A. Emmons, konstatuje, że jednym z powodów badawczego zaniedbywania wdzięczności mogło być traktowanie jej jako stosunkowo prostej emocji, działającej w oczywisty sposób i pozbawionej teoretycznie i badawczo interesujących komplikacji. Emmons przyznaje, że:

(...) chociaż emocja wydawała się niezwykle prosta nawet mi, gdy rozpoczynałem jej badania, szybko odkryłem, że wdzięczność jest zjawiskiem głębszym i bardziej złożonym, mającym krytyczne znaczenie dla ludzkiego szczęścia. Wdzięczność jest, dosłownie, jedną z niewielu rzeczy, mogących dokonać wymiernych zmian w ludzkim życiu [2007: 2].

Uznawszy złożoną naturę wdzięczności, Emmons definiuje ją na wiele sposobów, wśród których można wyróżnić dwa zasadnicze – węższy i szerszy. W znaczeniu węższym wdzięczność jest, zdaniem Emmonsa [2007], rozpoznaniem i docenieniem daru, materialnego lub niematerialnego, otrzymanego od osoby kierującej się motywami altruistycznymi. Wdzięczność w znaczeniu węższym można utożsamiać z emocją, związaną ze specyficzną poznawczą oceną sytuacji. Rozbudowując i dookreślając węższe znaczenie wdzięczności, Emmons wraz z innymi badaczami definiuje ją jako emocję o charakterze moralnym, zazwyczaj będącą wynikiem zachowań motywowanych troską o inną osobę i powodującą takie zachowania [McCullough i in., 2001]. W znaczeniu szerszym wdzięczność jest, według Emmonsa [2007], afir-

² Prawie trzydzieści lat później ten sam autor stwierdził, że wdzięczność jest „(...) jedną z najbardziej zaniedbanych emocji i najbardziej niedocenianych cnót” [Solomon, 2004: V]. Zmiana języka opisu wdzięczności, polegająca na przejściu od formuły „uzyskiwania korzyści” do pojęcia „cnoty”, jest przypuszczalnie, przynajmniej w pewnej mierze, rezultatem szybkiego budowania silnej pozycji psychologii pozytywnej w całości psychologii.

³ Emocje są, według tych autorów, produktem systemu poznawczego złożonego ze standardów i postaw, kształtującego ludzkie rozumienie rozgrywających się wokół zdarzeń [Ortony, Clore, Collins, 1988].

macją dobra w swoim życiu, połączoną z poczuciem, że przyczyny tego dobra leżą poza własną osobą. Tak rozumiana wdzięczność może być postawą, siłą charakteru, czyli cnotą, czy wręcz sposobem życia.

Wdzięczność jako emocja

Ujmowana jako emocja, wdzięczność powinna spełniać kilka warunków: powinna być wzbudzana przez szczególnego rodzaju bodźce zewnętrzne, związana ze specyficznym rozpoznaniem tych bodźców determinującym pojawienie się subiektywnych odczuć o określonej intensywności, powinna także powodować wymierne zmiany fizjologiczne oraz zmiany motywacyjne i poznawcze, ewentualnie także określone ekspresje. I rzeczywiście, wdzięczność spełnia wszystkie te warunki:

1. Jest wzbudzana zmianą w otoczeniu będącą skutkiem działania czynników zewnętrznych, zazwyczaj innych osób (choć może być także aktywizowana na przykład splotem okoliczności przypisywanym Bogu bądź inaczej pojmowanej Sile Wyższej). Przykładem bodźca wzbudzającego wdzięczność może być otrzymanie od bliskiej osoby potrzebnego nam wsparcia bądź zapowiedź jego otrzymania.
2. Aktywizujący wdzięczność bodziec jest postrzegany jako dar, kategoryzowany jako:
 - pochodzący z zewnątrz⁴;
 - pozytywny, posiadający dla obdarowanego określoną wartość;
 - będący rezultatem czyjejś życzliwości, troski bądź innych pozytywnych intencji, ewentualnie także wymagający od kogoś pewnego nakładu, wysiłku;
 - zazwyczaj także niewymagający bezpośredniej reakcji, bezinteresowny [por. Emmons, 2007; Watkins i in., 2006].

Wsparcie wzbudzi naszą wdzięczność, pod warunkiem że jest dla nas cenne, jego otrzymanie nie jest oczywiste, a udzielającą nam go osobę spostrzegamy jako pozytywnie do nas nastawioną i nie oczekującą rewanżu.

3. Wzbudzający wdzięczność bodziec, po odpowiednim skategoryzowaniu, powoduje reakcje fizjologiczne mogące przejawiać się jako poczucie wewnętrznego ciepła, uniesienia, „podniesienia na duchu” [Emmons, 2007], rzadziej jako napięcie typowe dla zakłopotania, bezradności czy gniewu [por. Gruszecka, 2008]. Cieleśne odczucia związane z wdzięcznością są zwykle przyjemne, miewają różną intensywność, uzależnioną od wcześniejszej poznawczej oceny bodźca; wdzięczność potrafi być dojmująca – „chwycić za gardło”, wywoływać płacz.

⁴ Emmons [2007] podkreśla, że obiektem wdzięczności w każdym przypadku jest ktoś inny niż obdarowany podmiot – z samych siebie możemy być zadowoleni bądź dumni, istotą wdzięczności jest jej skierowanie ku komuś innemu, ewentualnie czemuś, na przykład zwierzęciu, losowi bądź okolicznościom.

4. Towarzyszące wdzięczności spostrzeżenia i odczucia powodują zmiany w zakresie motywacji i myślenia. Otrzymując wsparcie od bliskiej osoby, uświadamiamy sobie, że możemy na nią liczyć nawet w bardzo trudnej sytuacji, co przypuszczalnie zwiększy naszą gotowość reagowania na jej potrzeby.
5. Doświadczenie wdzięczności może zostać wyrażone za pośrednictwem mimiiki, pantomimiiki, gestykulacji, brzmienia głosu, słów. Po otrzymaniu wsparcia możemy bliską osobę serdecznie uściskać, uśmiechając się i dziękując jej lekko drżącym głosem. Wyrażanie wdzięczności jest bardzo ważne ze względu na swoją funkcję komunikacyjną, potwierdzającą rozpoznanie otrzymania cennego dla nas, bezinteresownie zaoferowanego nam dobra, która to funkcja ma z kolei krytyczne znaczenie dla budowania i pogłębiania społecznych relacji. Trzeba jednak zauważyć, że wdzięczność, jako emocja wtórna, w przeciwieństwie do emocji podstawowych, takich jak strach, radość czy wstręt, nie posiada określonego, automatycznie aktywizowanego wzorca ekspresji⁵. W związku z tym może być wyrażana na wiele sposobów, dopiero po jakimś czasie albo wcale [Emmons, 2007].

Powyższa charakterystyka wdzięczności potwierdza trafność klasyfikowania jej jako emocji. Co więcej, wyniki badań potwierdzają sensowność traktowania jej jako emocji specyficznej, odróżnialnej od innych kategorii emocji⁶.

Skoro wdzięczność stanowi specyficzną emocjonalną kategorię, to przypuszczalnie spełnia jakieś ważne funkcje. Zgodnie z ujęciem Triversa [1971], wdzięczność jest ewolucyjnie ukształtowanym mechanizmem adaptacyjnym kierującym naszymi reakcjami wobec osób zachowujących się wobec nas bezinteresownie i będącym podstawą odwzajemnionego altruizmu. Według Triversa, zadaniem wdzięczności jest sygnalizowanie i wzmacnianie silnych, przynoszących pozytywne skutki relacji społecznych. Zdaniem tego autora, doświadczenie wdzięczności po pierwsze pomaga nam w określeniu osób, którym zależy na naszym dobrostanie, a zatem takich, do których możemy zwrócić się w przypadku trudności, a po drugie motywuje nas do ich życzliwego traktowania i odwzajemniania się im, umacniającego łączące nas z nimi relacje⁷.

Wdzięczność niewątpliwie jest emocją spełniającą istotne funkcje społeczne, jednak jej rola niekoniecznie sprowadza się do zarządzania mechanizmami wymiany w ramach swoistej „społecznej ekonomii” [por. Algoe, Haidt, Gable, 2008]. Po-

⁵ Zdaniem Emmonsa [2007], wyjątkiem jest wdzięczność o podłożu religijnym, posiadająca stosunkowo łatwy do zidentyfikowania (przypuszczalnie na skutek kulturowo-społecznych obserwacji) wzorzec ekspresji, na który składają się uniesione ramiona, otwarte dłonie oraz receptywna postawa ciała wyrażająca otwartość i ufność.

⁶ Wdzięczność (*gratitude*) jest odróżnialna nawet od bardzo jej bliskiego poczucia zadłużenia (*indebtedness*), które jest związane z innym odczytywaniem intencji darczyńcy, nie jest jednoznacznie pozytywne oraz wywołuje inne zmiany fizjologiczne, motywacyjne i poznawcze [Watkins i in., 2006].

⁷ Ujęcie Triversa znajduje potwierdzenie w badaniach Eufrozyny Gruszeckiej i Jerzego Trzebińskiego [2006], wykazujących zróżnicowanie natężenia wdzięczności w zależności od typu łączących ludzi więzi. Okazuje się, że w związkach opartych na wspólnocie, łączących nas z partnerami romantycznymi i przyjaciółmi, jesteśmy skłonni do intensywniejszego doświadczenia wdzięczności niż w relacjach opartych na wymianie, w które wchodzimy ze znajomymi lub osobami obcymi.

nieważ wdzięczność jest ukierunkowana na innych i reguluje stosunki społeczne, McCullough wraz ze współpracownikami, do których należy Emmons, nazywają ją emocją o charakterze moralnym, porównywalną do empatii, sympatii, poczucia winy i wstydu. Zdaniem McCullougha i współpracowników, ujmowana najprościej wdzięczność jest zarówno reakcją na zachowania o charakterze moralnym, jak i motywatorem takich zachowań. Konkretnie rzecz biorąc, spełnia ona następujące trzy funkcje:

- „moralnego barometru”, dostarczającego informacji o moralnym znaczeniu sytuacji poprzez sygnalizowanie uzyskania jakiegoś dobra na skutek czyichś działań motywowanych życzliwością i troską o dobrostan osoby obdarowywanej,
- moralnego motywu, jako że wdzięczność mobilizuje osobę, która uzyskała jakieś dobro w wyniku czyjegoś życzliwego działania do zareagowania w sposób również życzliwy i prospołeczny,
- moralnego wzmocnienia, bowiem wyrażanie swojej wdzięczności osobie, która życzliwie zaoferowała nam jakieś dobro, odgrywa rolę społecznej nagrody zwiększającej prawdopodobieństwo podejmowania przez nią kolejnych zachowań prospołecznych [McCullough i in., 2001; por. także Tsang, 2006].

Moralne znaczenie wdzięczności, związane z jej wkładem w tworzenie i umacnianie pozytywnych relacji społecznych, nie wyklucza oczywiście pełnienia przez nią istotnych funkcji indywidualnych. Wśród tych ostatnich szczególną wagę przywiązuje się do roli, jaką wdzięczność odgrywa w budowaniu psychicznego dobrostanu.

Wdzięczność może zwiększać dobrostan, ugruntowując nasze poczucie bezpieczeństwa wynikające ze świadomości, że otaczają nas życzliwe, gotowe bezinteresownie działać na naszą korzyść osoby, jednak to nie jedyny sposób jej „działania” w tym zakresie. Odczuwaniu wdzięczności towarzyszą inne pozytywne emocje, takie jak radość, entuzjazm i miłość [por. np. Polak, McCullough, 2006]. Co więcej, doświadczanie wdzięczności, podobnie jak innych pozytywnych emocji, wyklucza przeżywanie przeciwnych im emocji negatywnych – nie możemy być jednocześnie wdzięczni i pełni żalu, podobnie jak nie możemy być zarazem zrelaksowani i zestresowani, o czym na poziomie podstawowym decydują czynniki neuroanatomiczne i neurofizjologiczne [por. Fredrickson, 2001, 2005]. Emocje pozytywne, zwłaszcza ich trwała i znacząca przewaga w życiu człowieka, wywierają dobroczynny wpływ nie tylko na jego dobrostan psychiczny, lecz także na fizjologiczne wskaźniki jego funkcjonowania, takie jak rytm serca [Emmons, 2007; Emmons, McCullough, 2003].

Wdzięczność jako siła charakteru

Wśród filozofów opisujących wdzięczność wyróżniał się Baruch Spinoza określający ją jako odwzajemnianie miłości miłością i koncentrujący się na jej emocjonalnym aspekcie [por. Emmons, McCullough, Tsang, 2003]. Rzeczywiście aspekt ten wydaje się w przypadku wdzięczności fundamentalny, zarówno w wymiarze filogenetycz-

nym, jak i ontogenetycznym. Nie oznacza to jednak, że wdzięczność jest wyłącznie emocją i niczym więcej. Filozofowie i teologowie zazwyczaj traktowali wdzięczność jako cnotę, akcentując jej potencjalny lub powinnościowy charakter. Psychologia pozytywna przywraca tę tradycję, opisując wdzięczność jako nie tylko emocję, lecz przede wszystkim cnotę, definiowaną jako siłą charakteru, którą można w sobie ukształtować, przyjmując określoną postawę wobec innych ludzi, świata, życia i samego siebie. Emmons pisze:

Zapoznając się z opisami wdzięczności pochodzącymi z różnych kultur i okresów historycznych, doszedłem do wniosku, że wdzięczność jest podejściem do życia podlegającym wyborowi. Przyjęcie tego podejścia jest niezależne od obiektywnych życiowych okoliczności, takich jak zdrowie, dobrobyt czy piękno. Uznanie, że wdzięczność jest kwestią decyzji, oznacza, że możemy ją wybrać spośród możliwych reakcji na to, co życie nam oferuje [2007: 17].

Na czym przyjęcie postawy wdzięczności wobec życia miałoby polegać? Istotą tej postawy jest nietraktowanie posiadanych i otrzymywanych dóbr jako oczywistych. Podstawą wdzięczności jest umiejętność dostrzegania dóbr, które przynosi nam życie i które ofiarują nam inni ludzie, jako darów, które nie są nam należne. W takim ujęciu wielkiego znaczenia nabiera poznawczy aspekt wdzięczności. Przyjęcie wdzięczności jako postawy wymaga przepracowania mitów silnie zakorzenionych w naszej kulturze, a w konsekwencji w naszych schematach myślenia i reagowania. Jednym z tych mitów jest niezależność, w gruncie rzeczy niemożliwa w przypadku istot tak bardzo społecznych jak ludzie, a jednak powszechnie przeceniana. Odrzucenie mitu i postawy niezależności nie oznacza popadnięcia w zależność i wyzbycia się odpowiedzialności, lecz uświadomienie sobie i przyjęcie postawy współzależności [por. Emmons, 2007]. Kolejnym mitem naszej kultury jest materializm skłaniający do poszukiwania poczucia bezpieczeństwa i szczęścia poprzez zwiększanie zarobków i gromadzenie namacalnych zasobów. Badania sugerują, że taka forma poszukiwania szczęścia nie tylko nie pozwala na jego osiągnięcie, lecz przyczynia się do zmniejszania dobrostanu. I przeciwnie, przyjęcie postawy wdzięczności może uwalniać od bezcelowego zabiegania o dobra materialne w ramach wszechobecnego konsumeryzmu, choćby na skutek budowania poczucia bezpieczeństwa opartego na relacjach społecznych [Polak, McCullough, 2006]. Innym kulturowym mitem, do którego powstania w niemałym stopniu przyczyniła się psychologia, jest ten o wrodzonym poziomie poczucia szczęścia i jego stałości. Zgodnie z tym mitem człowiek urodzony ze skłonnością do przeżywania emocji negatywnych powróci do ich odczuwania nawet po najpomyślniejszych życiowych wydarzeniach [por. Emmons, 2007; Emmons, McCullough, 2003]. Jeśli psychiczne funkcjonowanie człowieka opiera się na emocjonalnych automatyzmach, może tak być, jednak istnieją dane świadczące o tym, że możemy poza te automatyzmy wykraczać. Na przykład przyjmując, na skutek świadomej decyzji, postawę wdzięczności.

Przyjęcie postawy wdzięczności nie jest łatwe, a uczynienie z niej siły charakteru – czy też cnoty – wymaga uwagi, zaangażowania i wysiłku. Jak zauważa Emmons: „Cnoty są nawykami wynikającymi z praktyki, a dobre nawyki często wymagają dłu-

gotrwałego treningu” [2007: 181]. Oprócz zrekonstruowania obszernych, kulturowo wyuczonych schematów poznawczych i behawioralnych, kształtowanie i utrwalanie postawy wdzięczności wymaga często przepracowania pomniejszych osobistych schematów, na przykład zmiany postrzegania przykrych, niekorzystnych zdarzeń jako jednoznacznie negatywnych. O możliwości dostrzegania w takich zdarzeniach pozytywnych stron bardzo obrazowo i osobiście pisze Elisabeth Kübler-Ross:

Ostatnio farma i dom, które przez tyle lat kochałam, spłonęły w strasliwym pożarze. Wszystko, co miałam, bez wyjątku, spłonęło. (...) W chwilach takich jak ta stajemy na rozstaju. Obierając drogę najczęściej uczęszczaną, załamujemy się, poddajemy się, czujemy się bezradni i pokonani. Skupiamy się na negatywach, tracąc się w „problemie”. Wskazujemy na nieszczęśliwe okoliczności, by zracjonalizować własne negatywne emocje. (...) Możemy jednak obrać inną drogę. Możemy spojrzeć na nieszczęście, jak na okazję, by zacząć wszystko na nowo. (...) Patrząc na swoją sytuację z perspektywy, uświadomiłam sobie, że większość rzeczy, które w życiu nagromadziłam, była właściwe tylko przedmiotami. Nie potrzebowałam ich. Przestałam czuć się przywiązana do domu, postanowiłam więc przeprowadzić się do Arizony, żeby być bliżej syna. Podoba mi się moje nowe otoczenie, tak jak podobało mi się poprzednie. Są tu drzewa, kojoty i tyle piękna, że trudno mi je opisać [2004: 133–134].

Według Emmonsa [2007], dostrzeganie pozytywnych stron w niekorzystnych, czasami wręcz traumatycznych, wydarzeniach jest naturalną konsekwencją wdzięczności o najszerszym zakresie, polegającej na traktowaniu jako daru zawierającego pozytywny potencjał wszelkich zdarzeń i okoliczności, także tych, które wywołują jednoznacznie negatywne emocje. Emmons dowodzi, że rozwinięcie zdolności do odczuwania takiej wdzięczności daje nam względną niezależność od automatycznych reakcji, a w konsekwencji jest swoistą gwarancją dobrego radzenia sobie nawet w okolicznościach takich jak ubóstwo, przewlekła choroba czy chroniczny ból [por. także: Bono, McCullough, 2006; Polak, McCullough, 2006]. Jeśli okoliczności będą nam sprzyjać, taka najszersza postać wdzięczności z jednej strony gwarantuje psychiczny dobrostan, a z drugiej motywuje do działań na rzecz innych ludzi. Znamienne jest to, że typowy dla osób doświadczających takiej szerokiej formy wdzięczności wzorzec interpretacji zdarzeń, polegający na znajdowaniu pozytywnych stron w zdarzeniach zwykle traktowanych jako negatywne, jest charakterystyczny także dla osób o wysokim poziomie generatywności rozumianej jako działanie na rzecz przyszłych pokoleń, mogącej przejawiać się w rodzicielstwie, nauczaniu czy dbałości o kulturowe wytwory [por. McAdams, de St. Aubin, 1992; McAdams i in., 1997].

Skoro wdzięczność jest siłą charakteru mającą tak jednoznacznie pozytywne rezultaty, to w jaki konkretnie sposób możemy ją formować? Zgodnie z modelem Jamesa Prochaska [2000], wszelkie zmiany psychologiczne i behawioralne są stopniowe. Najpierw, w stadium przygotowawczym, człowiek rozważa aktualną, niesatysfakcjonującą, bywa, że bolesną i męczącą, sytuację (na przykład sytuację częstego odczuwania niezadowolenia) i zaczyna dostrzegać spodziewane pozytywne konsekwencje jej zmiany (na przykład przyjęcia postawy wdzięczności). W stadium tym człowiek otwiera się na informacje dotyczące zmiany, nie jest jednak jeszcze zaangażowany w jej realizację. Następnie wkracza w stadium drugie, działaniowe.

Na poziomie poznawczym znajdujący się w tym stadium człowiek zaczyna wierzyć w możliwość zmiany i opracowuje plan jej realizacji, uwzględniający sposoby radzenia sobie z przeszkodami wewnętrznymi i zewnętrznymi. Poza tym angażuje się we wdrażanie zmiany nie tylko poznawczo, lecz także behawioralnie, wykorzystując różnorodne metody. W stadium tym ludzie często stosują wobec siebie systemy nagród podtrzymujące motywację oraz myślą o wysiłku związanym ze zmianą w sposób podtrzymujący ich pewność siebie. Ponadto są zwykle otwarci na pomoc i wsparcie innych osób, czasami też aktywnie ich szukają, co zwiększa prawdopodobieństwo zajścia pozytywnej zmiany i podtrzymywania jej rezultatów. Prochaska podkreśla, że ludzie dokonują zmian w różnym tempie, proces ten zawsze jednak wymaga czasu i zaangażowania.

Rozwijając wdzięczność, można stosować konkretne metody, do których należą:

1. Prowadzenie dziennika wdzięczności, w którym systematycznie odnotowujemy dostrzegane w swoim życiu „błogosławieństwa”. Dziennik taki z jednej strony mobilizuje do odnajdywania w codzienności powodów do wdzięczności, a z drugiej – przypomina o istnieniu zewnętrznych źródeł dobra i podtrzymuje postawę wdzięczności.
2. Wspominanie wydarzeń przykrych, bolesnych, które na zasadzie kontrastu mogą uświadamiać komfortowość aktualnej sytuacji. Podobną funkcję spełnia myślenie kontrfaktyczne, czyli myślenie typu „co by było, gdyby...”.
3. Docenianie zmysłowego aspektu życia, najprostszych wrażeń, umiejętności i przyjemności – tego, że widzę kolory, czuję zapachy, mam wrażliwe opuszki palców; tego, że żyję, bo oddycham.
4. Wyrażanie wdzięczności, nie tylko werbalne, wobec osób, którym nigdy odpowiednio nie podziękowaliśmy, choć otrzymaliśmy od nich wiele i wobec tych, z którymi kontaktujemy się na co dzień, nawet z pozornie błahych powodów [por. Emmons, 2007].
5. Obserwowanie „wdzięcznych” modeli – wdzięczność, jako emocja wtórna, jest rezultatem socjalizacji. Dorastając i żyjąc w kulturze takiej jak nasza, mogliśmy nie mieć zbyt wielu okazji do nauczenia się jej przeżywania i wyrażania, co jednak możemy zmienić, odnajdując w otoczeniu odpowiednie osoby, uważnie im się przyglądając i naśladowując ich wzorce doświadczania i działania.

Istnieje wiele innych sposobów rozwijania i praktykowania siły wdzięczności, należą do nich modlitwa i różne formy medytacji. Każdy z nas, po podjęciu odpowiedniej decyzji, znajdzie wśród nich sposoby odpowiednie dla siebie lub wypracuje własne.

Zakończenie

Niniejszy artykuł, zbliżając się do końca, stawał się coraz bardziej normatywny, postulatywny. Tym samym udało się być może odzwierciedlić w nim zmiany dokonujące się w psychologii w wyniku rozwoju psychologii pozytywnej. Zmiany te mają aspekt językowy, który może wydawać się drażniący, choćby na skutek kontrastu z wcześniejszą językową konwencją panującą w psychologii, odrzucającą stosowanie słów, takich jak „cnota”, „błogosławieństwo”, a nawet „charakter”. Aspekt językowy jest jednak powierzchniowy, ukrywa się za nim być może zmiana paradygmatu, zgodna z postulatem Seligmana:

Nadszedł w końcu czas na stworzenie nauki, która stara się zrozumieć emocje pozytywne, kształtować zalety i cnoty i dostarczać wskazówek umożliwiających osiągnięcie tego, co Arystoteles nazwał „dobrym życiem” [2005a: 13].

Jeśli rzeczywiście mamy do czynienia ze zmianą paradygmatu, to pod pewnymi względami jest ona zasadnicza, a pod innymi nie. Tym, co się nie zmienia, są względnie niezależne od języka kryteria naukowości i metodologia. Jeśli trzymając się tych kryteriów i wykorzystując wypracowane zgodnie z nimi metody, dochodzimy do wniosku, że jakaś postawa jest pod pewnymi względami lepsza od innej – na przykład, biorąc pod uwagę psychiczny dobrostan, postawa wdzięczności jest bardziej korzystna niż materialistyczna – to dlaczego mielibyśmy o tym nie pisać jasno i wprost?

Wdzięczność jest u swoich podstaw emocją wzbudzaną na skutek specyficznego rozpoznania sytuacji. Zarówno teoretyczne analizy, jak i wyniki badań wskazują na to, że nawet jeśli nie mamy skłonności do częstego/intensywnego odczuwania wdzięczności, możemy się jej doświadczenia nauczyć, przepracowując dotychczasowe schematy poznawcze lub wypracowując nowe. Wiele wskazuje na to, że warto to zrobić, z komplementarnych wobec siebie względów osobistych i kulturowo-społecznych.

Literatura cytowana

- Algoe S.B., Haidt J., Gable S.L. (2008), *Beyond Reciprocity: Gratitude and Relationships in Everyday Life*, „Emotion”, 8/3, 425–429.
- American Psychiatric Association (2000), *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, Arlington: American Psychiatric Publishing, Inc.
- Bertocci P.A., Millard R.M. (1963), *Personality and the Good: Psychological and Ethical Perspectives*, New York: McKay.
- Bono G., McCullough M.E. (2006), *Positive responses to benefit and harm: Bringing forgiveness and gratitude into cognitive psychotherapy*, „Journal of Cognitive Psychotherapy”, 20, 147–158.
- Dialogi Konfucjańskie* (1976) przeł. K. Czyżewska-Madajewicz, M.J. Künstler, Wrocław: Ossolineum.

- Emmons R.A. (2007), *Thanks! How the new science of gratitude can make you happier*, Boston–New York: Houghton Mifflin Company.
- Emmons R.A., McCullough M.E., Tsang J. (2003), *The Assessment of Gratitude* [w:] S.J. Lopez, C.R. Snyder (red.), *Positive Psychological Assessment: A Handbook of Models and Measures* (327–341), Washington, DC: American Psychological Association.
- Emmons R.A., McCullough M.E. (2003), *Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life*, „Journal of Personality and Social Psychology”, 84, 377–389.
- Fredrickson B. (2001), *The Role of Positive Emotions, in Positive Psychology: The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions*, „American Psychologist”, 56, 218–226.
- Fredrickson B. (2005), *Positive affect and the complex dynamics of human flourishing*, „American Psychologist”, 60, 678–86.
- Gruszecka E. (2008), *Otrzymanie pomocy a wdzięczność i stosunek do ludzi* [w:] M. Płopa, M. Błażek (red.), *Współczesny człowiek w świetle dylematów i wyzwań: Perspektywa psychologiczna* (143–152), Kraków: Impuls.
- Gruszecka E., Trzebiński J. (2006), *Nadzieja podstawowa i typ więzi międzyludzkiej a doświadczanie wdzięczności*, „Studia Psychologiczne”, t. 44, z. 4, 17–29.
- Gulla B., Tucholska K. (2007), *Psychologia pozytywna: cele naukowo-badawcze i aplikacyjne oraz sposób ich realizacji*, „Studia z psychologii w KUL”, t. 14, 133–152.
- Heider F. (1958), *The Psychology of Interpersonal Relations*, New York: Wiley.
- Kishnamurti J. (1996), *Rozmowy z samym sobą*, Poznań: Rebis.
- Kübler-Ross E. (2004), *Ukryte dary duszy* [w:] R. Carlson, B. Shield (red.), *Podręcznik dla duszy* (133–137), przeł. J. Grzegorzczak, Poznań: Zysk i S-ka.
- Lazarus R.S., Lazarus B.N. (1994), *Passion and Reason: Making Sense of Our Emotions*, New York: Oxford University Press.
- McAdams D.P., de St. Aubin E. (1992), *A Theory of Generativity and Its Assessment Through Self-Report, Behavioral Acts, and Narrative Themes in Autobiography*, „Journal of Personality and Social Psychology”, 62/6, 1003–1015.
- McAdams D.P. i in. (1997), *Stories of Commitment: The Psychological Construction of Generative Lives*, „Journal of Personality and Social Psychology”, 72/3, 678–694.
- McCullough M.E., Emmons R.A., Tsang J. (2002), *The Grateful Disposition: A Conceptual and Empirical Topography*, „Journal of Personality and Social Psychology”, 82, 112–127.
- McCullough M.E. i in. (2001), *Is Gratitude a Moral Affect?*, „Psychological Bulletin”, 127/2, 249–266.
- Ortony A., Clore G.L., Collins A. (1988), *The Cognitive Structure of Emotions*, New York: Cambridge University Press.
- Peterson C., Seligman M.E.P. (2004), *Character Strengths and Virtues: A Handbook of Classification*, Washington, DC: American Psychological Association.
- Polak E.L., McCullough M.E. (2006), *Is gratitude alternative to materialism?*, „Journal of Happiness Studies”, 343–360.
- Prochaska J.O. (2000), *Change at Differing Stages* [w:] C.R. Snyder, R.E. Ingram (red.), *Handbook of Psychological Change: Psychotherapy Processes & Practices for the 21st Century* (109–127), New York: John Wiley & Sons.
- Seligman M.E.P. (2005a), *Prawdziwe szczęście. Psychologia pozytywna a urzeczywistnienie naszych możliwości trwałego spełnienia*, przeł. A. Jankowski, Poznań: Media Rodzina.
- Seligman M.E.P. (2005b), *Psychologia pozytywna* [w:] J. Czapiński (red.), *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka* (18–32), Warszawa: PWN.
- Solomon R.C. (1977), *The Passions*, Garden City, New York: Anchor Books.

Pozytywna psychologia wdzięczności

- Trivers R.L. (1971), *The Evolution of Reciprocal Altruism*, „Quarterly Review of Biology”, 46, 35–37.
- Tsang J. (2006), *Gratitude and Prosocial Behaviour: An Experimental Test of Gratitude*, „Cognition and Emotion”, 20, 1, 138–148.
- Watkins P.C. i in., *The Debt of Gratitude: Dissociating Gratitude and Indebtedness*, „Cognition and Emotion”, 20, 2, 217–241.